

بیوفلاونوئیدها



اصطلاح بیوفلاونوئیدها که مترادف واژه کرومون به معنای رنگ می باشد به ترکیبات پلی فنلی موجود در میوه ها و سبزیها که عامل رنگ زیبای آنها است ، اشاره می کند. این ترکیبات همچنین در دانه ها ، چای و قهوه یافت می شوند . بیوفلاونوئیدها ، دارای خاصیت آنتی اکسیدانی قوی می باشند و با بهبود خونرسانی به مغز و سیگنال دهی مطلوب ، در سلامت مغز ، افزایش توان یادگیری و بهبود حافظه بسیار موثر می باشند.

بیوفلاونوئیدها، برای اولین بار در سال 1930 ، بوسیله دانشمند مجارستانی به نام آلبوت فون زنت گیورکی ، شناسایی شدند . در گذشته تصور میشد ، این ترکیبات ویتامین هستند . در حال حاضر ، بیش از 4000 نوع از آنها شناسایی شده اند که بر اساس ساختار مولکولی به 6 زیرگروه به شرح ذیل تقسیم می شوند:

آنتوسیانیدین ها



خانواده توتها (به رنگ قرمز ، آبی و بنفش)، انگور قرمز و بنفش

فلاوانول ها



آنتوسیانین های موجود در خانواده توتها و آب انگور قرمز و فلاوانول های موجود در چای ، کاکائو با تأثیر بر روی سیگنالهای عصبی ،
 بوسیله کنترل مکانیسمهای مورفولوژیک موثر در شکل گیری حافظه در هیپوکامپ و کورتکس مغز و فعال کردن آنزیمهای موثر در این
 مسیرها و حذف ترکیبات سمی از سلولهای مغزی به حفظ سلامت مغز ، افزایش توانایی یادگیری و حافظه کمک می کند.



مملو از فلاونوئیدها،
 فیبر و ویتامین C سبز



چای (سبز و سفید) ، انگور ، توتها ، شکلات و سیب

فلاونون ها



مصرف یک لیوان

آب پرتقال تازه

در صبحانه ،

سبب افزایش

کارایی در طول

روز می شود.



مركبات (پرتقال ، گریپ فروت ، لیمو) ، آبمیوه های تازه

فلاونول ها :



استفاده از
سیب تازه
در برنامه
غذایی روزانه
، سیب بهبود
عملکرد
حافظه و حفظ
سلامت مغز
می شود.



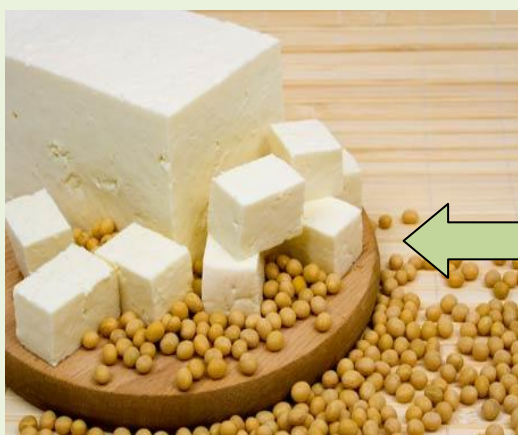
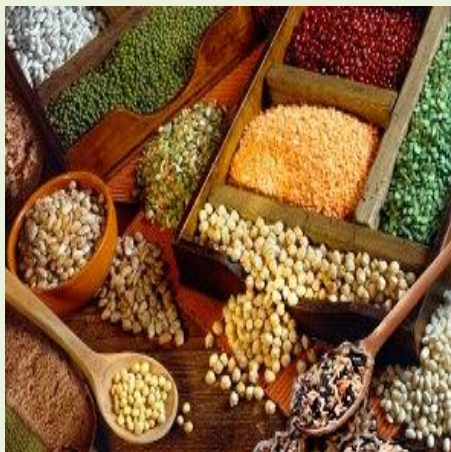
پیاز زرد ، پیازچه ، کلم پیچ ، کلم بروکلی ، توتها و سیب

فلاون ها



جعفری ، کرفس ، آویشن ، فلفل های تند

ایزو فلاون ها



موثر در
حفظ
سلامت
مغز



ایزوفلاونهای موجود در سویا ، مشابه استروژن عمل می کنند.

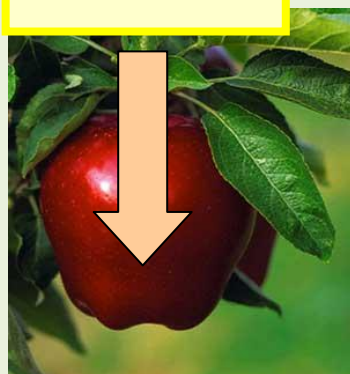
دانه ها ، حبوبات ، محصولات سویا

منابع غنی از فلاونوئیدها



خانواده توتها (توت قرمز،
توت فرنگی)؛ حتی
محصولات فریز شده آنها
و سیب، غنی از آنتوسیانین
می باشد و مصرف غذاهای
غنی از فلاونوئیدها، تا
40 درصد کاهش خطر ابتلا
به پارکینسون می شوند.

ثابت شده مصرف حداقل یک
سهم از خانواده توتها (حدوداً
یک لیوان) در روز، خطر
ابتلا به پارکینسون را تا 25
درصد کاهش می دهد.



میوه ها و سبزیهای
که به رنگ قرمز تیره،
نارنجی و آبی
هستند، از منابع غنی از
بیوفلاونوئیدها بوده
و مصرف مقادیر کافی
از آنها در برنامه
غذایی، سبب کاهش
ابتلا به آلزایمر
می شود.



بعضی از خواص دیگر بیوفلاونوئیدها



چای دارای **تائین و کاتچین** (از ترکیبات فلاونوئیدی) می باشد. تائین سبب کاهش ضربان قلب در فعالیتهای شدید بدنی و ذهنی، افزایش آرامش روانی و کاهش میزان ایمونوگلوبولینهای تولید شده در شرایط استرس می شود. کاتچین نیز دارای اثرات آرامش بخش بوده و با هیجانات، مقابله می کند. از اینرو مصرف چای می تواند به عنوان عامل بهبود روحیه و کاهش فشار عصبی ناشی از استرس، دارای خاصیت ضد افسردگی باشد.

از دیگر خواص مهم بیوفلاونوئیدها، می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- کاهش فشارخون
- بهبود پروفایل لیپیدی
- ضد کانسر
- کاهش شکنندگی مویرگها؛ با افزایش میزان ویتامین C داخل سلولی
- آنتی هیستامین طبیعی

نکته مهم :

هرگونه دریافت **ترکیبات فلاونوئیدی** با استفاده از مکملهای غذایی، **باید با مشورت متخصص تغذیه و در مقادیر متعادل** باشد؛ زیرا برخی از ترکیبات فلاونوئیدی (مثل کوئرستین)، در مقادیر بالا، به عنوان پرواکسیدان عمل می کنند که عکس خاصیت آنتی اکسیدانی بوده و میتواند سبب افزایش آسیب اکسیداتیو به DNA سلول و **افزایش خطر ابتلا به کانسر** شود.